

## 市民力で創る元気なまち「浦安」－健康寿命が伸び続けている浦安の市民力に学ぶ－

コーディネーター 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター（オフィスいわむろ））

全国的に人口の高齢化が問題になっています。しかし、実は浦安市は健康寿命も伸び、元気な高齢者が増え、全国からも注目されているまちになっていることをご存知でしょうか。健康づくりといえば「正しい食生活」、「規則正しい運動習慣」、「ストレスを貯めない心のゆとり」が大事と思いませんか。もちろん、これらは大事ですが、それ以上に大事なキーワードが「絆」です。この漢字を「きずな」の他に「ほだし」と読むことをご存知ですか。きずな（つながり、結びつき）の他に、ほだし（手かせ、足かせ、束縛、迷惑）といったことも人が健康になるだけでなく、認知症予防にも、教育、防犯、まちづくりに大きな効果があることがわかってきました。コーディネーターをさせていただいている岩室紳也は、うらやす市民大学ではこれまで高齢化社会を考える講座を担当する一方で、講座の学生さんや卒業生も参加する浦安市の地域包括ケア評価会議のコーディネーター、浦安市民のこころの健康づくりを考えるいのちとこころの支援対策協議会の会長もさせていただいています。一方で東日本大震災直後から岩手県陸前高田市、宮城県女川町にお邪魔し続け、被災地での住民一人ひとりの元気づくりのお手伝いをしています。浦安市でも被災地でも「役割」、「仲間」、「居場所」が健康づくり、元気づくりのキーワードです。本講座の特徴は、受講生が一方的に講義を聞くだけではなく、行政の職員も毎回参加し、行政と市民が一緒になって浦安市を健康に、元気にするために何ができるかを考え続けていることです。受講生同士が顔と名前を覚え、同級生となり、新たな「仲間」と「居場所」を得、一人ひとりの「役割」を確認し続けています。行政だけでできることには限りがあります。そこで、浦安市では「市民協働」という視点での市民大学をはじめとした様々なことに取り組んでいます。市民と行政が共に学び交流する、他ではなかなか経験できない世界をのぞいてみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

| 回  | 日程                          | 内容   |
|----|-----------------------------|--|
|    | 29年5月29日(月)<br>12:45～13:00  | オリエンテーション  |
| 1  | 13:00～14:30                 | オリエンテーション 健康づくりの誤解を紐解きます<br>「健康」になるためには大事にしたいことは何かを考えます。<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）             |
| 2  | 29年6月12日(月)<br>13:00～14:30  | 健康なまちづくりに向けて<br>WHOがヘルスプロモーションという概念を打ち出した背景<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）                          |
| 3  | 29年6月26日(月)<br>13:00～14:30  | 市民協働で進めている地域包括ケアシステムづくり<br>「地域包括ケア」先進地の浦安の現状について<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）／健康福祉課猫実地域包括支援センター   |
| 4  | 29年7月24日(月)<br>13:00～14:30  | 浦安市が目指す高齢化社会とは<br>浦安市の高齢者関係の計画が目指していること<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）／健康福祉部高齢者支援課／健康福祉部介護保険課       |
| 5  | 29年8月21日(月)<br>13:00～14:30  | 「福祉」≠「施し」ではありません。福祉＝Well-being<br>「福祉」を正しく理解していますか？<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）／浦安市社会福祉協議会       |
| 6  | 29年9月11日(月)<br>13:00～14:30  | 豊かなところで暮らすための基本再確認<br>ところが元気になるために、生きがいづくりで必要なことは<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）                    |
| 7  | 29年10月2日(月)<br>13:00～14:30  | 豊かなところで暮らすために行政が取り組んでいること<br>浦安市いのちとこころの支援対策協議会が狙っていることは？<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）／健康福祉部健康増進課 |
| 8  | 29年10月20日(金)<br>13:00～14:30 | 高齢化社会における協働（基礎編）<br>「市民協働」という考え方がなぜ生まれたのか。   |
| 9  | 14:45～16:15                 | 講師 関谷 昇（千葉大学法経学部教授）／岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）  |
| 10 | 29年10月27日(金)<br>13:00～14:30 | 高齢化社会における協働（実践編）<br>実践例に学ぶ「市民協働」の実際  |
| 11 | 14:45～16:15                 | 講師 関谷 昇（千葉大学法経学部教授）／岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）  |
| 12 | 29年11月13日(月)<br>13:00～14:30 | 協働実践者からの報告①<br>本講座既受講者の実践報告<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）／本講座既受講者                                  |
| 13 | 29年12月11日(月)<br>15:00～16:30 | 協働実践者からの報告②<br>浦安介護予防アカデミアの実践に学ぶ<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）／浦安介護予防アカデミア                         |
| 14 | 29年12月25日(月)<br>13:00～14:30 | 医療をどう活用するか ～「市民がつくる医療」とは～<br>社会資源としての医療とのかかわり方について考えます<br>講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）               |

| 回  | 日程                         | 内容  |
|----|----------------------------|---|
| 15 | 30年1月15日(月)<br>13:00~14:30 | <b>人の経験に学ぶ</b><br>認知症の家族を支えた経験をもとに、幅広い介護ボランティア活動を展開している実践書に学びます<br>講師 武元 弘文 (健康管理士一般指導員/エイジレスライフ実践者) / 岩室 紳也 (ヘルスプロモーション推進センター) |
| 16 | 30年2月5日(月)<br>13:00~14:30  | <b>市民に求められている役割とは</b><br>行政にはできない、市民力が求められていることは何かを具体的に考える<br>講師 岩室 紳也 (ヘルスプロモーション推進センター)                                       |
| 17 | 30年2月26日(月)<br>13:00~14:30 | <b>私が実践したい、実践していること</b><br>「できる人が、できることを」はまずは一人ひとりの実践 (希望) から<br>講師 岩室 紳也 (ヘルスプロモーション推進センター)                                    |
| 18 | 30年3月19日(月)<br>15:00~16:30 | <b>全体討論 市民への提言</b><br>一人ひとりの学びから市民への提言づくり<br>講師 岩室 紳也 (ヘルスプロモーション推進センター)  |

備考 ○科目の一部内容・スケジュール等は変更になる場合があります。

### コーディネーター 岩室 紳也 先生

浦安市は健康なまちづくりの先進地として注目されています。これからの健康づくり、元気づくりのキーワードは、「居場所づくり」、「役割づくり」、「仲間づくり」です。ヘルスプロモーションの第一人者の医者健康寿命を延ばし、認知症を予防する市民力とは何かを学び、市民と行政の協働で浦安をさらに元気にしてみませんか。



### 平成28年度授業風景



「福祉」って何？ 福祉=Well-being  
「福祉」について正しく理解をできているか、「福祉」の在り方について学びました。



「市民に求められている役割とは」  
行政にはできない、市民力が求められていることは何かを具体的に考えました。